



Thiền sư Pomnyun Sunim chia sẻ và giao lưu tại chùa Vạn Phúc, Hà Nội

ISSN: 2734-9195

17:43 22/11/2025

Buổi pháp thoại khép lại trong không khí ngập tràn thiền niệm và hỷ lạc. Chắc hẳn, ai cũng thấy, trong sâu thẳm nội tâm mình, có những nút thắt đã được nói lỏng và tháo gỡ...

Thiền sư Pomnyun Sunim (법륜스님), một trong những vị lãnh đạo tinh thần nổi bật của Phật giáo Hàn Quốc, là người đảm nhận nhiều vai trò: tu sĩ, giảng sư, tác giả, nhà hoạt động xã hội và môi trường. (*) Với uy tín và ảnh hưởng sâu rộng, Thiền sư được biết đến không chỉ là bậc thầy về giáo pháp mà còn là người tiên phong trong các phong trào Phật giáo dẫn thân, hướng đến việc chữa lành khổ đau của con người và xã hội đương đại.



Hòa thượng Pomnyun Sunim. Hình ảnh do Hội Jungto cung cấp

Trong nhiều năm qua, Thiền sư Pomnyun Sunim đã sáng lập và dẫn dắt nhiều tổ chức, dự án Phật giáo tại Hàn Quốc và trên thế giới. Tiêu biểu là Hội Jungto, một cộng đồng thiện nguyện vận hành trên nền tảng giáo lý nhà Phật, đề cao tinh

thần bình đẳng, giản dị và bền vững. Các hoạt động của hội tập trung vào việc giải quyết những vấn đề xã hội hiện đại dẫn đến khổ đau, như suy thoái môi trường, nghèo đói và xung đột.

Bài viết này, được chia sẻ bởi Hội Jungto, giới thiệu những điểm nhấn trong giáo lý, bài giảng và các buổi đối thoại Phật pháp trực tuyến mà Thiền sư Pomnyun Sunim thường xuyên tổ chức, thu hút đông đảo người học trên toàn cầu.

Tăng cường hợp tác Phật giáo Hàn - Việt

Ngày 19/07/2024, trong chuyến hoằng pháp hai ngày tại Hà Nội, Thiền sư Pomnyun Sunim đã có buổi pháp thoại và giao lưu Hỏi - Đáp tại chùa Vạn Phúc (quận Hà Đông).

Dưới sự hướng dẫn của trụ trì chùa Vạn Phúc, Thiền sư bước vào chính điện trong không khí trang nghiêm, nơi khoảng một trăm chư tăng và Phật tử đang đón chờ buổi pháp đàm.

Trong phần chia sẻ mở đầu, Thiền sư Pomnyun Sunim nói: *“Hiện nay, Hàn Quốc và Việt Nam đang có sự hợp tác và giao lưu mạnh mẽ trên nhiều lĩnh vực. Có khoảng 200.000 người Hàn Quốc đang sinh sống tại Việt Nam và 300.000 người Việt Nam tại Hàn Quốc, trong đó khoảng 100.000 người đến Hàn Quốc để kết hôn, 100.000 người sang làm việc và 100.000 người sang học tập. Đây là cộng đồng người nước ngoài lớn thứ hai tại Hàn Quốc, chỉ sau người gốc Hoa. Tuy nhiên, so với sự hợp tác về kinh tế và du lịch, thì giao lưu Phật giáo giữa hai nước vẫn còn khá khiêm tốn. Tôi mong rằng trong tương lai, Phật giáo Hàn Quốc và Việt Nam sẽ có thêm nhiều cơ hội để hợp tác và chia sẻ giáo pháp”.*

Thiền sư cũng kể lại hành trình hoằng pháp và kết nối của mình với Phật giáo Việt Nam trong những năm gần đây: *“Tôi được Giáo hội Phật giáo Việt Nam mời thăm Thành phố Hồ Chí Minh vào tháng 3 năm 2023. Khi ấy, tôi đã viếng thăm nhiều ngôi chùa, đàm đạo với chư tăng và đỉnh lễ Chủ tịch Hội đồng Trị sự. Sau đó, tôi mời quý ngài sang Hàn Quốc và đến tháng 10 cùng năm, Chủ tịch và Phó Chủ tịch Giáo hội Phật giáo Việt Nam đã sang thăm Hàn Quốc. Chúng tôi cùng thống nhất sẽ tăng cường giao lưu Phật giáo và hỗ trợ cộng đồng hai nước trong đời sống tu học cũng như sinh hoạt xã hội”.*



Hiện nay, tại Hàn Quốc đã có bốn ngôi chùa Việt Nam chính thức hoạt động, cùng nhiều nhóm phật tử Việt Nam sinh hoạt tại các tự viện Hàn Quốc. Ngược lại, tại Việt Nam, ngày càng nhiều phật tử và tu sĩ Hàn Quốc đang sinh sống, tu tập, góp phần làm phong phú thêm đời sống tâm linh giữa hai dân tộc.

Thiền sư Pomnyun Sunim cho biết ông đã hai lần trở lại Thành phố Hồ Chí Minh vào các tháng 3 và 6 năm 2024 để tiếp tục trao đổi, gặp gỡ chư tăng. Lần này, theo gợi ý từ Giáo hội, ông đã đến Hà Nội để có dịp thăm viếng các ngôi chùa

phía Bắc.

“Dù đã nhiều lần đến Hà Nội để nói chuyện cùng cộng đồng người Hàn, nhưng đây là lần đầu tiên tôi viếng thăm một ngôi chùa ở Việt Nam. Tôi rất hoan hỷ được đến chùa Vạn Phúc và sẽ thường xuyên quay lại để giao lưu, chia sẻ cùng quý thầy và phật tử nơi đây. Tôi cũng mong rằng trong thời gian tới, nhiều chư tăng Việt Nam sẽ sang Hàn Quốc để tăng cường giao lưu và học hỏi lẫn nhau”.

Hoàng pháp giữa đời thường

Trong buổi đối thoại tại chùa Vạn Phúc, Thiền sư Pomnyun Sunim chia sẻ rằng phương pháp hoàng pháp của Ngài tại Hàn Quốc có phần khác biệt so với truyền thống thông thường: *“Ở Hàn Quốc, đa số phật tử chỉ nghĩ đến chùa để cầu an, cầu phúc và cho rằng chỉ có chư tăng mới cần tu tập. Nhưng tôi cho rằng mọi người đều có thể hành trì. Vì vậy, tôi hướng dẫn tất cả thành viên của Hội Jungto thực hành thiền quán mỗi sáng, trước khi bắt đầu công việc hằng ngày”.*

Theo Thiền sư, trong khi các tôn giáo khác như Kitô giáo có tinh thần truyền giáo mạnh mẽ, thì Phật giáo thường chú trọng vào tu tập cá nhân, đôi khi thiếu đi sự lan tỏa ra cộng đồng. Ngài cho rằng giáo pháp vi diệu của đức Phật cần được truyền rộng đến nhiều người hơn, để ánh sáng từ bi và trí tuệ được thắp sáng trong xã hội.



“Phật giáo không nên chỉ ở trong chùa, mà cần bước ra ngoài, dẫn thân vì lợi ích cộng đồng”, Ngài nói.

Dưới sự hướng dẫn của Thiền sư, Hội Jungto thực hiện nhiều hoạt động thiện nguyện: giúp đỡ người nghèo, cứu trợ nhân đạo tại các nước Đông Nam Á và Tây Nam Á, cùng những chương trình bảo vệ môi trường và cổ vũ hòa bình liên Triều.

“Hàn Quốc là một quốc gia chia cắt, nên luôn tiềm ẩn nguy cơ xung đột. Chúng tôi đang nỗ lực thúc đẩy các hoạt động hòa bình, để hai miền Nam - Bắc có thể chung sống an lành”, Thiền sư chia sẻ.



Với tinh thần sống giản dị và hài hòa cùng thiên nhiên, Thiền sư Pomnyun Sunim khởi xướng phong trào “Ăn ít, mặc ít, dùng ít” nhằm góp phần ứng phó khủng hoảng khí hậu toàn cầu: *“Ngày nay, người ta nghĩ rằng tiêu dùng nhiều là sống tốt. Nhưng nếu tiếp tục như vậy, con cháu chúng ta sẽ không thể tồn tại. Nguồn tài nguyên trên thế giới không chỉ thuộc về chúng ta, mà còn của nhiều thế hệ tương lai. Vì vậy, chúng ta phải sử dụng tiết kiệm và sống biết đủ, ăn vừa phải, tránh lãng phí. Đó cũng là cách tu thân và bảo vệ sức khỏe”.*

Bên cạnh đó, Thiền sư nhấn mạnh tầm quan trọng của bình đẳng giới và nhân quyền trong đời sống hiện đại.

“Trong thời phong kiến, phụ nữ từng bị phân biệt đối xử. Nhưng nay chúng ta phải thay đổi. Không nên kỳ thị giới tính hay khuyết tật. Mỗi người đều có giá trị và khả năng cống hiến cho xã hội”.

Giáo pháp của đức Phật - Cho mọi người, mọi thời đại

Theo Thiền sư Pomnyun Sunim, giáo pháp của đức Phật không chỉ dành cho một nhóm người tu hành, mà là ánh sáng soi đường cho tất cả, giúp con người sống hạnh phúc giữa đời thường.

“Ngày nay, người trẻ đang dần rời xa tôn giáo. Vì vậy, chúng tôi tổ chức nhiều hoạt động lắng nghe, đối thoại để cùng họ tìm hướng giải quyết khổ đau và bế tắc trong cuộc sống”.

Hội Jungto đã mở các chương trình tu học Phật pháp trực tuyến, giúp mọi người có thể nghiên cứu và hành trì ngay tại nhà, nhất là trong bối cảnh xã hội hiện đại có nhiều người sống một mình. Thiền sư khuyến khích: *“Hãy biến ngôi nhà mình đang sống thành một đạo tràng nhỏ. Không cần xây dựng thêm nhiều trung tâm lớn, điều quan trọng là mỗi người có thể thực hành thiền và quán chiếu trong không gian của chính mình”.*

Thông qua công nghệ hiện đại, Thiền sư Pomnyun Sunim truyền tải giáo lý một cách sinh động, gần gũi và tương tác hơn. Thay vì chỉ giảng giải theo kinh điển, Ngài đối thoại trực tiếp với người nghe, lắng nghe những câu hỏi về lo âu, căng thẳng, hay khổ đau trong đời sống, rồi cùng quán chiếu và gợi mở hướng đi.

“Phật pháp không phải là triết lý xa vời, mà là nghệ thuật sống tỉnh thức giữa những vấn đề thực tế”, Thiền sư nói.

Kết thúc buổi pháp thoại, Thiền sư Pomnyun Sunim gửi gắm tinh thần sẻ chia đến chư tăng và phật tử Việt Nam: *“Tôi đã có nhiều năm hoằng pháp và học hỏi. Nếu những kinh nghiệm ấy có thể giúp ích cho quý vị trong công việc tu học và hoằng pháp, tôi luôn sẵn lòng chia sẻ. Chúng ta có thể cùng nhau đối thoại về bất cứ điều gì - từ việc học, hành cho đến cách truyền trao giáo pháp giữa đời thường”.*



Trong phần giao lưu, Thiền sư Pomnyun Sunim nhận được nhiều câu hỏi từ chư tăng và Phật tử Việt Nam, xoay quanh việc duy trì và phát triển Phật giáo trong bối cảnh xã hội hiện đại.



Một vị tăng sĩ nêu vấn đề: **“Hiện nay, Phật giáo Việt Nam vẫn phát triển ổn định, nhưng trong tương lai có thể sẽ gặp tình trạng giảm số lượng tăng, ni và Phật tử, giống như ở Hàn Quốc. Vậy chúng ta cần chuẩn bị gì để tránh điều đó?”**

Thiền sư Pomnyun Sunim chia sẻ kinh nghiệm thực tiễn từ Hàn Quốc và khu vực Đông Nam Á: *“Cách đây không lâu, tôi tham dự lễ khánh thành khu ký túc xá nữ sinh của Đại học Hoàng gia Phật giáo Campuchia. Người phiên dịch hôm ấy là một linh mục. Ông nói rằng Việt Nam hiện là quốc gia có số lượng người xuất gia và đi tu nhiều nhất thế giới không chỉ có người xuất gia theo Phật giáo, mà cả theo Kitô giáo.*

Hiện tượng này không hẳn do Phật giáo đang hưng thịnh, mà là biểu hiện của sự chuyển biến xã hội trong giai đoạn phát triển. Hai mươi năm trước, Hàn Quốc cũng từng có rất nhiều người xuất gia, nhưng số lượng ấy giờ đã giảm mạnh. Vì thế, không nên hiểu lầm rằng việc nhiều người đi tu đồng nghĩa với Phật giáo đang phát triển”.

Theo Thiền sư, khi đời sống kinh tế đi lên, các ngôi chùa ngày càng được xây dựng khang trang, đời sống tăng sĩ cũng trở nên đầy đủ hơn. Tuy nhiên, đó có thể là dấu hiệu cảnh báo nếu việc tu tập và phụng sự cộng đồng bị xem nhẹ.

“Nếu tăng sĩ chỉ chú trọng xây chùa, hưởng thụ tiện nghi, dần dần hình ảnh ấy sẽ tạo khoảng cách trong lòng quần chúng. Người trẻ đặc biệt dễ cảm thấy phản cảm trước lối sống xa hoa của người tu. Thế nên, thay vì đầu tư quá nhiều vào cơ sở vật chất, chúng ta nên xây dựng những trung tâm hoằng pháp gần khu công nghiệp, trường học, nơi người dân sinh hoạt hằng ngày.

Tôi từng nhiều lần kiến nghị điều này với giới Phật giáo Hàn Quốc khi còn trẻ, nhưng ít được lắng nghe. Kết quả là ngày nay, Phật giáo Hàn Quốc đã dần mất vị thế trong xã hội, trong khi số lượng tín đồ Kitô giáo lại tăng mạnh, chiếm tỷ lệ lớn trong giới lãnh đạo chính trị và hành chính”.

Lời chia sẻ ấy khiến không khí hội trường lắng lại trong giây lát, như một lời nhắc nhở chân thành về trách nhiệm hoằng pháp gắn liền với đời sống xã hội, thay vì chỉ quanh quẩn trong phạm vi tự viện.

Buổi Hỏi - Đáp kéo dài hơn một tiếng rưỡi, kết thúc bằng tràng pháo tay nồng nhiệt của đại chúng.

Từ bi giữa những biến động

Chiều cùng ngày, Thiền sư Pomnyun Sunim dự kiến có buổi pháp thoại công khai dành cho cộng đồng người Hàn Quốc tại Việt Nam. Tuy nhiên, do một số điều kiện khách quan trong nước, chương trình trực tiếp quy mô lớn đã phải chuyển sang hình thức trực tuyến.

Khoảng 770 người đăng ký trước tham dự qua YouTube và 60 người được mời hiện diện tại địa điểm thu hình, chủ yếu là những người đã gửi câu hỏi. Thiền sư mở đầu buổi pháp thoại bằng nụ cười hiền hòa: *“Thưa quý vị, ban đầu chúng ta định gặp gỡ trực tiếp, nhìn thấy nhau và đối thoại, nhưng vì hoàn cảnh nên hôm nay tôi chỉ có thể gặp quý vị qua màn hình. Tôi rất tiếc, nhưng đời vốn không phải lúc nào cũng theo ý mình.*



Có khi người thân đột ngột qua đời, có khi ta mất mát tài sản, so với những việc ấy, việc buổi giảng hôm nay không thể tổ chức như kế hoạch chẳng phải chuyện lớn.

Mặt khác, nghe pháp tại nhà qua YouTube cũng có cái hay: quý vị có thể đuổi chân, thư giãn, thậm chí vừa nghe vừa ăn chút bánh kẹo!”.

(Cả hội trường bật cười nhẹ)

Từ giọng nói, ánh mắt đến từng câu nói hóm hỉnh, Thiền sư vẫn toát lên phong thái an nhiên, cởi mở, khiến người nghe cảm nhận được tinh thần từ bi và thực tế trong lời giảng.

Ngài tiếp lời, hướng đến cộng đồng người Hàn đang sinh sống xa xứ: “Nếu chỉ sống trong Hàn Quốc, ta có thể than phiền về đất nước mình. Nhưng khi đi ra thế giới, ta sẽ nhận ra Hàn Quốc vẫn là một nơi rất đáng quý. Mỗi lần nhìn lại, tôi càng trân trọng hơn những gì mình đang có”.

Chỉ trong ít phút, buổi pháp thoại trực tuyến đã chuyển hóa thành một không gian của sẻ chia và tỉnh thức, nơi lời dạy của đức Phật được thắp sáng bằng nụ cười hiền hậu của vị Thiền sư Hàn Quốc, giữa lòng Hà Nội.

Hỏi: Hàn Quốc là một đất nước tốt phải không ạ?

Thiền sư Pomnyun Sunim: Không chỉ là một đất nước tốt mà còn là nơi rất nhiều người trên thế giới mơ ước được đến. Ngay cả trẻ em ở Bhutan cũng biết đến Hàn Quốc. Gần đây, một người điều hành trường học trong khu ổ chuột ở Dhaka (Bangladesh) đã được trao Giải thưởng Ramon Magsaysay. Khi tôi đến thăm trường ấy, các em học sinh tiểu học đều biết về Hàn Quốc. Có em nói xem phim Hàn, có em thích BTS, có em thích Blackpink thậm chí những đứa trẻ nghèo khó nơi khu ổ chuột ấy còn biết những điều mà chính tôi cũng không nắm rõ. Ở Nam Á hiện nay, danh tiếng của Hàn Quốc thật sự lan tỏa mạnh mẽ. Khi tôi đến Thành phố Hồ Chí Minh, ngay cả các vị tăng cũng nói “Kimchi” khi chụp ảnh. Đó là minh chứng cho việc Hàn Quốc đã trở thành một hình mẫu được nhiều người hướng đến.

Tuy vậy, chúng ta vẫn chưa giải quyết được xung đột giữa hai miền Nam - Bắc Triều Tiên và đang sống trong nguy cơ chiến tranh có thể bùng nổ bất cứ lúc nào khi căng thẳng leo thang. Đồng bào miền Bắc cũng đang chịu nhiều khó khăn về kinh tế. Trước thời kỳ COVID-19, dù vẫn còn bất đồng, nhưng chúng ta vẫn có thể hỗ trợ cư dân Bắc Triều Tiên, giúp đỡ người tị nạn và tạo điều kiện cho họ hòa nhập tại Hàn Quốc. Hiện nay, mọi hoạt động đó đều bị đình chỉ. Tại Trung Quốc, biên giới được giám sát nghiêm ngặt, còn Bắc Triều Tiên thì cấm

tuyệt đối việc nhập hàng hóa từ bên ngoài, nên chúng tôi không thể cung cấp bất kỳ sự hỗ trợ nào. Việc giúp đỡ người tị nạn cũng trở nên rất khó khăn.

Bởi vậy, mỗi lần đi đến những quốc gia xa xôi để trợ giúp người khác, trong lòng tôi luôn dấy lên một nỗi buồn rằng chúng ta chưa thể giúp đỡ chính đồng bào mình đang chịu khổ đau ngay bên cạnh, trong khi lại đi thật xa để cứu giúp những người không quen biết. Tuy nhiên, chúng ta cũng cần chấp nhận một sự thật: thế gian này không phải lúc nào cũng vận hành theo ý mình muốn.

Tiếp sau đó, buổi vấn đáp Pháp thoại bắt đầu và kéo dài suốt hai giờ đồng hồ.





Hỏi: Con đã sống và làm việc tại Việt Nam được ba năm. Vì ít bạn bè, con thường suy nghĩ nhiều về cách sống và ý nghĩa cuộc đời. Một ngày, nhìn lại bản thân, con nhận ra mình đang sống như “một con heo được cho ăn no nê”. Khi bắt đầu làm thiện nguyện, con cảm thấy muốn sống vì người khác, muốn hiến thân hoàn toàn cho lý tưởng vị tha. Giờ đây, con đã nộp đơn xin nghỉ việc và chỉ còn làm thêm một tuần nữa. Con định thành lập một tổ chức nhỏ để giúp người nghèo. Sau tám năm làm việc, đây là lần đầu con bước ra khỏi guồng quay công việc, nhưng thật sự rất sợ hãi vì con đã dốc hết tiền của mình để giúp người, chỉ giữ lại chút ít để duy trì sinh hoạt. Cha mẹ con rất buồn. Mẹ đã dần hiểu, nhưng cha thì không. Con là con trai trưởng, chưa lập gia đình và cha lo lắng cho tương lai của con. Ông đã khóc, lần đầu tiên con thấy ông khóc, rồi cắt liên lạc với con suốt ba tháng qua. Càng giúp người, con càng cảm thấy như đang khiến cha đau lòng hơn. Con nên làm thế nào đây?

Thiền sư Pomnyun Sunim: Tốt hơn hết là con nên quay lại đời sống bình thường mà cha con mong muốn. Với mức quyết tâm hiện tại, con sẽ rất khó duy trì lâu dài các hoạt động giúp người. Thầy xuất gia năm 17 tuổi. Giữa việc một người con rời nhà đi tu và việc sống một mình để làm thiện nguyện, điều nào khiến cha mẹ đau lòng hơn, con nghĩ sao?

Thông thường, khi một người con trai quyết định xuất gia, người mẹ thường đến chùa và nói: “Con muốn thấy mẹ chết sao? Nếu con không rời chùa ngay, mẹ sẽ uống thuốc độc chết cho con xem”.

Hoặc: “Con chưa thể cứu cha mẹ thoát khổ, làm sao có thể cứu độ chúng sinh”?

Ngay cả đức Phật cũng từng trải qua tình cảnh ấy. Khi còn là Thái tử, Ngài bày tỏ ý nguyện xuất gia, cha mẹ đều phản đối kịch liệt. Sau cùng, Ngài rời hoàng cung khi đã có vợ và con nhỏ.

Xét theo lẽ đời, đó là hành động khó chấp nhận, bởi Ngài là người thừa kế ngai vàng, nhưng lại từ bỏ tất cả. Nếu người chồng qua đời, người vợ có thể tái giá; nhưng khi người chồng còn sống mà đi tu, người vợ bị ràng buộc, khó có thể xây dựng cuộc sống mới. Từ góc nhìn đạo đức thế gian, hành động ấy dường như là bất hiếu. Thế nhưng vì sao chúng ta vẫn tôn xưng đức Phật là bậc Đại giác ngộ, là bậc vĩ đại?





Sự ra đi của người mẹ là một phần của đời sống riêng bà, còn việc ta chọn con đường tu học hay vị tha cũng là đời sống của chính ta. Nếu con cái suốt đời chỉ làm theo ý cha mẹ, vậy làm sao có thể là những cá nhân tự do, mà không phải là nô lệ của cha mẹ? Dù là nô lệ của vua, của chủ, hay của cha mẹ vẫn là nô lệ. Nếu ta không thể quyết định cuộc đời mình, thì ta chưa từng thật sự tự do.

Người đặt câu hỏi vừa rồi tưởng rằng mình đã đưa ra một quyết định lớn lao, nhưng theo tôi, họ vẫn chưa có thái độ thật sự làm chủ cuộc đời. Vì thế, tôi mới khuyên rằng tốt hơn hãy quay lại đời sống bình thường.

Người con ấy đâu có làm điều gì sai trái: không trộm cắp tài sản, không phá hoại gia đình, không hành hung, không lừa đảo, không nói lời ác, không say sưa gây rối. Vậy thì việc sống theo con đường riêng của mình có gì đáng tội? Chỉ vì người khác không đồng ý với lựa chọn ấy mà tự thấy “có lỗi” - đó là suy nghĩ lệch lạc.

Ví như nếu có một người phụ nữ thích tôi, níu kéo tôi nói rằng: “Thầy không thể cứu chúng sinh nếu không thể cứu được một người phụ nữ là con đây!” - thì tôi có nên cưới cô ấy không? Rõ ràng là không. Vậy mà người hỏi vừa rồi lại đang mắc vào cách nghĩ tương tự, tự tạo ra những lý do cảm tính để biện minh cho sự dao động của mình.

Hai niềm hạnh phúc: khoái lạc và mãn nguyện

Việc làm thiện nguyện, thật ra, cũng không hẳn là điều “vĩ đại” như nhiều người tưởng. Khi ta nói “sống vì người khác”, thường là ta đang hy sinh bản thân để đem lại lợi ích cho người. Nhưng để có hy sinh, con người thường mong được ghi nhận. Khi không ai biết ơn, không ai tán dương, ta dễ sinh cảm giác hối tiếc, thậm chí thấy cuộc đời vô nghĩa và tự hỏi: “Phải chăng mình đã làm điều điên rồ”?

Nếu tôi có một nghìn đô la, tôi có thể dùng nó để ăn uống ngon lành, mua rượu quý, tiêu xài cùng bạn bè và điều đó mang lại niềm vui khoái lạc. Nhưng nếu dùng số tiền ấy để chia sẻ bữa ăn cho một trăm người đói, hay mua áo quần cho một trăm người không có gì mặc, tôi sẽ cảm thấy niềm hạnh phúc mãn nguyện.

Nhân loại có hai dạng hạnh phúc như thế:

+ *Khoái lạc là cảm giác vui sướng thoáng chốc khi thỏa mãn dục vọng;*

+ *Mãn nguyện là niềm an vui sâu lắng khi giúp người và thấy đời sống có ý nghĩa.*

Niềm khoái lạc đến rồi đi nhanh chóng, để lại trống rỗng hay nuối tiếc. Nhưng cảm giác mãn nguyện thì ở lại rất lâu, như một ngọn đèn âm ỉ chiếu sáng trong tâm.

Con người có thể chọn cách nào cũng được hoặc sống chạy theo dục vọng, hoặc sống hướng đến những điều ý nghĩa. Nhưng nếu chọn con đường sau, ta cần một tâm vững chãi, không bị dao động bởi lời khen chê hay sự công nhận. Nếu cứ mong người khác tán thưởng, thì sớm muộn gì ta cũng sẽ thấy bị phản bội hoặc thất vọng. Vì vậy, đi theo con đường vị tha mà không có nội lực tỉnh thức chính điều đó mới là nguy hiểm nhất.



Giáo pháp của đức Phật dạy rằng, trước hết, ta nên làm những việc mang lại lợi ích cho người khác thay vì chỉ mưu cầu lợi ích cho bản thân. Thứ hai, đó cũng chính là con đường mang lại an lạc cho chính mình. Nếu hiểu được như vậy, ta sẽ không khổ về sau.

Trong Kinh Kim Cang, đức Phật dạy: “Bố thí không trụ nơi tướng”. Nghĩa là khi ta trao cho người đang khát một ly nước, chỉ đơn giản là vì họ cần uống không mong đợi bất cứ điều gì đáp lại. Chính nhờ tâm không vương mắc ấy, ta sẽ

không phải chịu khổ vì những mong cầu không được đáp ứng.

Thông thường, khi giúp người khác, con người vẫn còn kỳ vọng điều gì đó: có thể không phải là tiền bạc, nhưng là lời khen, sự công nhận, hay cảm giác được biết ơn. Khi những điều ấy không đến, ta dễ cảm thấy bị phản bội hoặc hối tiếc. Vì vậy, nếu thật lòng muốn đi trên con đường giúp đời, hãy buông bỏ ý nghĩ “ta đang giúp người khác”, mà chỉ nên nhìn nhận rằng: “Ta chọn sống cuộc đời này vì ta thấy nó ý nghĩa và an vui hơn”.

Tôi thường đi lại bằng các hãng hàng không giá rẻ và nghỉ ở nơi giản dị. Nhiều người nói tôi thật đáng quý, cũng có người bảo tôi keo kiệt. Nhưng khi đi làm công tác cứu trợ ở những vùng nghèo, tôi không bị ảnh hưởng bởi những lời nhận xét đó. Ở những nơi ấy, chỉ 10 đô la cũng có thể giúp một đứa trẻ và 100 đô la có thể mang lại thay đổi cho nhiều người.

Nếu tôi chọn vé máy bay quá cảnh thay vì bay thẳng, tôi có thể tiết kiệm được 300 đô la, số tiền ấy đủ giúp thêm vài đứa trẻ có bữa ăn hay sách học. Vậy tại sao lại không làm? Giữa việc nghỉ ngơi sớm khi đến nơi, hay nghỉ ngơi giữa chặng, thì có khác gì đâu?

Chỗ ở cũng vậy: giữa căn phòng 100 đô và 10 đô, cảm giác có thể khác nhau trong một buổi tối, nhưng sau một năm nhìn lại, đâu còn ai nhớ mình từng ngủ ở đâu? Cũng như bữa ăn hôm nay, dù là món thượng hạng hay gói mì đơn giản, một năm sau ta cũng chẳng còn nhớ.

Khi trải nghiệm những điều ấy vài lần, ta sẽ hiểu ra điều quan trọng trong đời: chỉ cần sống giản dị, tiết kiệm một chút thôi, ta đã có thể đem lại lợi ích cho nhiều người hơn và làm thay đổi cuộc sống của họ.

Tôi sống như vậy không phải vì “phải” sống cho người nghèo, mà bởi chính bản thân tôi cảm thấy hạnh phúc khi được làm điều đó. Nếu không có nhận thức như thế, ta rất dễ rơi vào mâu thuẫn nội tâm.



Có những người khuyên người khác giúp đỡ người nghèo, kể về đức Phật ngủ dưới gốc cây, nhưng bản thân họ lại sống trong nhà sang trọng, có nhiều cửa cải. Khi sự thật bị phơi bày, họ bị chỉ trích. Tôi không trách họ, mà thấy thương vì họ phải sống trong dằn vặt, mâu thuẫn giữa lời nói và việc làm, luôn sợ bị người khác phát hiện và đánh giá.

Mọi người đều thích mặc quần áo đẹp, đắt tiền. Nhưng thử nghĩ xem khi mặc bộ đồ sang trọng, ta có thể ngồi nghỉ bên đường khi mỏi chân? Không thể, vì sợ

làm bẩn áo quần. Khi lái chiếc xe sang, ta cũng không dễ ghé quán ven đường ăn món bình dân, vì sợ “mất thể diện”. Thế nên, những gì ta cho là tiện nghi đôi khi lại khiến cuộc sống trở nên gò bó, bất tiện hơn.

Sống giản dị, khiêm cung ấy mới là tự do thật sự.

Vì sao chúng ta phải sống bị ràng buộc bởi những điều như thế? Và vì sao lại quá bận tâm đến ánh nhìn của người khác? Khi tâm điểm này được nhìn thấu, ta có thể sống thoải mái và tự nhiên ngay cả khi dân thân làm việc thiện. Còn nếu không, sớm muộn gì cũng sẽ cảm thấy hối tiếc.

Người đặt câu hỏi xúc động nói rằng cha mình rất đau lòng, nhưng với tâm thế chưa thật sự vững vàng, thật khó để có thể sống trọn đời trong hành trình giúp người. Vì thế, tôi đã nói rằng tốt hơn hết nên quay về. Nếu muốn sống để giúp đời, ít nhất phải có được nhận thức rõ ràng rằng: “Tôi sống như vậy là vì, đó là cách sống tốt cho chính mình”.





Thuở đức Phật còn tại thế, ở thành Varanasi có một gia đình giàu có bậc nhất. Con trai duy nhất của họ tên là Yasa, có thể ví như “thiếu gia tài phiệt” thời nay. Một ngày nọ, Yasa gặp được đức Phật và xin xuất gia. Cha của Yasa vô cùng lo lắng, liền đi tìm con. Khi biết con mình đã trở thành Tỳ-kheo, ông ghen ngào nói: *“Dù nhiều thanh niên khác có thể đi tu, nhưng con thì không thể. Con vốn sinh ra trong nhung lụa, sao có thể chịu được cảnh sống giữa rừng núi, nơi đầy rẫy côn trùng và thú dữ? Mẹ con đang khóc lóc van nài, con hãy trở về đi!”*

Yasa mỉm cười và nói:

“Thưa cha, xin cha hãy nhìn gương mặt con. Cha thấy con bây giờ có phải là an tịnh và sáng sủa hơn trước kia không?”

Chỉ đến khi ấy, người cha mới nhận ra gương mặt con trai đã rạng rỡ, trong sáng và nhẹ nhõm hơn bao giờ hết.

Yasa lại nói tiếp:

“Con đã tìm thấy nơi an lạc chân thật, sao phải quay về chốn khổ đau ngày trước?”



Người cha vẫn lo con thiếu thốn về y áo, giường chiếu, thức ăn... nhưng Yasa chỉ nói về hạnh phúc. Cuối cùng, trước sự thành tâm của con, người cha đồng ý lắng nghe đức Phật thuyết pháp và chứng được Pháp nhãn thanh tịnh. Dù không xuất gia, ông sống trọn đời như một cư sĩ hành đạo.

Một ví dụ khác là câu chuyện về vua Tịnh Phạn (Suddhodana), phụ thân của đức Phật. Khi Thái tử Tất-đạt-đa rời hoàng cung để tìm đạo, nhà vua lúc nào cũng sống trong lo lắng. Đến khi nghe tin con trai mình đã thành Phật, trở thành bậc

Đại Giác, vua Tịnh Phạn vô cùng mong mỏi được gặp lại con.

Khi đức Phật trở về Ca-tỳ-la-vệ, rất nhiều người trong hoàng tộc và dân chúng đều chứng quả giải thoát. Ngay cả những người hầu trong cung cũng đạt đạo, nhưng riêng vua Tịnh Phạn thì vẫn chưa. Mọi người đều thắc mắc: *“Vì sao một vị vua đức độ, thông tuệ như thế lại chưa giác ngộ, trong khi bao người khác đã được khai sáng”?*

Một vị đệ tử hỏi đức Phật và Ngài mỉm cười đáp:

“Vua Tịnh Phạn chỉ có một người con, chứ không có một vị Phật”.

Trong kinh điển chép lại, vua Tịnh Phạn suốt đời chỉ lo cho con: hôm nay con ăn gì, mặc gì, ngủ ở đâu. Trong mắt ông, đức Phật vẫn chỉ là đứa con trai bé nhỏ của mình, nên tâm không mở ra để đón nhận Chính pháp. Chính vì vậy, dù nghe pháp từ bậc Giác ngộ, vua vẫn không thể chứng đạo.





Từ đó, ta thấy rằng tình thương của cha mẹ tuy bao la, nhưng nếu chỉ gắn với sự chấp chước và nỗi sợ mất mát, thì chính tình thương ấy lại trở thành rào cản trên con đường giác ngộ của con cái.

Cha mẹ là chỗ dựa tốt nhất khi con còn nhỏ, nhưng khi con đã trưởng thành, đôi khi cha mẹ lại vô tình trở thành chướng ngại lớn nhất cho sự tự do và hạnh phúc của con.

Nếu trong mùa đông, tình thương là nhóm lên mười khúc củi cho con được ấm, thì trong mùa hè, tình thương ấy là biết không đốt thêm một khúc nào nữa. Vì nếu vẫn giữ nguyên cách yêu như cũ, ta sẽ làm con mình ngọt ngọt trong cái nóng của sự ràng buộc.

Khi con còn nhỏ, cha mẹ cần chăm sóc bằng sự ấm áp và chở che. Nhưng khi con bắt đầu lớn, bước vào tuổi dậy thì, điều cần thiết nhất lại là sự quan sát lặng lẽ. Cha mẹ nên để con tự mình trải nghiệm, vấp ngã và học hỏi qua những lần thử, sai của chính mình. Chỉ khi ấy, con trẻ mới có thể trưởng thành, có được nội lực và tinh thần độc lập thật sự khi bước vào đời.

Nếu cha mẹ ngăn cản những trải nghiệm ấy, con sẽ không biết tự xoay xở ra sao trong cuộc sống. Ngày nay, có không ít bậc cha mẹ lo cho con đến mức sắp xếp cả hôn nhân, nhà cửa, việc làm, rồi khi có cháu lại tiếp tục chăm bẵm thế hệ kế tiếp. Cứ như vậy, họ phải gánh lấy hệ quả của sự bao bọc quá mức ấy cho đến cuối đời.

Ở hàm nghĩa nào đó, cha mẹ của người đặt câu hỏi cũng chỉ đang nhìn con mình như một đứa trẻ, nên mới lo lắng, can ngăn như thế. Nếu họ thấy con đã thực sự chững chạc, trưởng thành, có trách nhiệm trong công việc và trong đời sống gia đình, họ sẽ không phản ứng như vậy. Bởi khi lòng tin chưa vững, thì tình thương dễ biến thành ràng buộc.

Nếu con có thể về nhà, tự tay quét dọn, quan tâm, an ủi cha mẹ và chăm lo những việc nhỏ, họ sẽ cảm thấy an lòng mà nghĩ rằng: *“Giờ đây, con mình đã có thể tự lo cho chính mình”*. Nhưng khi hình ảnh con cái trong mắt cha mẹ vẫn là một người chưa trưởng thành, họ sẽ tiếp tục lo lắng, tiếp tục khuyên ngăn.

Tuy vậy, không nên oán trách cha mẹ, cũng chẳng cần để lòng mình bị trói buộc bởi những lời ấy. Chỉ cần thâm hiểu rằng: “Cha mẹ có thể nghĩ như vậy và con hiểu rất rõ”.

Rồi cứ thế, ta sống đúng với đời sống của mình, bằng sự chín chắn và tự chủ.

Nếu trong lòng vẫn vương bận câu hỏi: “Liệu con có bất hiếu không”? - thì điều đó có nghĩa là ta vẫn chưa thật sự trưởng thành.

Dạ! Con cảm ơn Thầy. Con đã hiểu rồi.

Sau buổi pháp thoại, Thiền sư Pomnyun Sunim chụp ảnh lưu niệm cùng các thiện nguyện viên đã chuẩn bị cho buổi giảng và bày tỏ lòng tri ân sâu sắc trước sự tận tâm của mọi người.

Buổi pháp thoại khép lại trong không khí ngập tràn thiền niệm và hỷ lạc. Chắc hẳn, ai cũng thấy, trong sâu thẳm nội tâm mình, có những nút thắt đã được nói lỏng và tháo gỡ...

** Thiền sư Pomnyun Sunim từng được trao Giải Hòa bình Niwano lần thứ 37, một giải thưởng quốc tế vinh danh những cá nhân và tổ chức có đóng góp nổi bật cho hòa bình, nhân quyền và tinh thần từ bi Phật giáo (BDG).*

Tác giả: **Jungto Society**/Chuyển ngữ và biên tập: **Viên Dung**

Nguồn: buddhistdoor.net